***Как не допустить пищевого отравления.***

Пищевое отравление у ребенка – [пищевая токсикоинфекция](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/infectious/poisoning) или интоксикация, связанная с употреблением инфицированной пищи, воды либо ядовитых (растительных, химических, лекарственных) веществ.

Клиническая картина пищевого отравления у ребенка при различных токсикоинфекциях очень похожа. Обычно латентная стадия продолжается 2-6 часов; иногда укорачивается до 30 мин. или удлиняется до 24 ч.

Пищевое отравление у ребенка проявляется признаками [гастроэнтерита](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/gastroenteritis), общеинфекционными симптомами, интоксикацией, [обезвоживанием](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/dehydration).

Начинается заболевание остро, с [тошноты](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/nausea), многократной [рвоты съеденной пищей](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/vomiting/food), болей в животе (главным образом, в области желудка), [водянистой диареи](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/diarrhea/watery) с примесями зелени, слизи, прожилками крови. Частота стула достигает 5-10 раз в сутки.

Общие профилактические мероприятия по предупреждению бактериальных пищевых отравлений основаны на трех положениях:

1.Предупреждение заражения пищи патогенными бактериями (достигается путём соблюдения правил личной гигиены).

2.Предупреждение размножения патогенных бактерий в пище (обеспечение температурных условий хранения скоропортящихся пищевых продуктов).

3.Уничтожение патогенных бактерий и разрушение их токсинов в пище (термическая обработка пищи).

Для предупреждения пищевых отравлений и кишечных инфекций необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Особенно это касается скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны; любых пищевых продуктов домашнего изготовления;

- при приобретении скоропортящихся пищевых продуктов (молочные и колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом) и продуктов детского питания обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и условия хранения таких продуктов;

- не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;

- разграничьте хранение в холодильнике сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции;

- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением;

- не приобретайте и не употребляйте плодоовощную продукцию с признаками порчи;

- не приобретайте консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, с ржавчиной, деформированные, без этикетки;

- не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков);

- при приготовлении пищи соблюдайте личную гигиену: всегда мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;

- регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

- используйте для питья кипяченую или бутилированную воду;

- тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи, обеспечивающую гибель возбудителей и разрушение их токсинов; - тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу;

- готовьте салаты, изделия из рубленного мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если готовую пищу приобретаете в магазине - обратите внимание на дату и время изготовления, условия хранения и срок ее реализации;

- не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2-х часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов;

- пирожные, торты с кремом храните только в холодильнике, не забывайте, что это скоропортящиеся продукты;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением   необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить);

- храните пищевые продукты в защищённых от насекомых, грызунов и других животных местах.

При появлении первых признаков пищевого отравления незамедлительно обращайтесь к врачу!